

Недавнее большое исследование, опубликованное в журнале Nature Human Behavior, показало, что универсального рецепта счастья нет. Пусть к этому состоянию у каждого человека индивидуален и зависит от внутренних качеств и внешних условий.

В рамках нового исследования учёные проанализировали данные исследований из пяти стран: Германии, Великобритании, Швейцарии, Нидерландов, Австралии. В общей сложности в эту работу были включены более 40 тысяч человек. За ними наблюдали до 30 лет.

Оказалось, что всех участников можно было разделить на четыре примерно равные группы. Для первой уровень счастья был связан с тем, насколько они довольны отдельными сферами жизни, для второй удовлетворённость сферами жизни в долгосрочной перспективе не влияла на их ощущение счастья, а главным было внутреннее состояние. Люди из третьей группы ощущали себя счастливыми и несчастными в зависимости от взаимосвязи внешних успехов и внутреннего состояния, люди из четвёртой группы не имели чёткой связи между общим уровнем счастья в течение времени и удовлетворённостью жизнью.



ИИ Copilot Designer//DALL·E 3

Это значит, что опыт каждого из нас уникален, как и критерии счастья. Более того,

для человека, у которого счастье зависит от успеха в разных жизненных сферах, может оказаться бесполезной концентрация на внутреннем состоянии и его улучшении. И наоборот.